








Doe mee met de bootcamp training bij AV Nova!

Ben jij klaar voor een energieke en afwisselende workout? Dan is de bootcamp training bij AV Nova precies wat je zoekt! Combineer plezier met beweging in de frisse buitenlucht en voel je sterker dan ooit. Bij ons wissel je af tussen het trainen in ons eigen krachthonk en op de atletiekbaan, zodat geen enkele training hetzelfde is!

Wat kun je verwachten?

Onze bootcamp training bestaat uit uitdagende oefeningen en gevarieerde circuits die al je spieren aan het werk zetten. Of je nu bankjes, je eigen lichaamsgewicht of andere trainingsmaterialen gebruikt, elke oefening helpt je om je kracht, conditie en energie naar een hoger niveau te tillen. Je begint met een energieke warming-up en voor je het weet ben je volledig in de flow, klaar om het beste uit jezelf te halen.

De voordelen van Bootcamp op een rij:

-  **Spieropbouw:** Werk aan sterke en strakke spieren.
-  **Stimuleert vetverbranding:** Verbrand calorieën, zelfs na de training.
-  **Betere conditie:** Verbeter je uithoudingsvermogen stap voor stap.
-  **Overal te doen:** Je hebt alleen je eigen lichaam en wat wilskracht nodig.
-  **Gewichtsverlies:** Combineer plezier met een gezonder lichaam.
-  **Verbeterde stemming:** Sporten maakt je mentaal en fysiek sterker.
-  **Sociaal contact:** Train in een gezellige groep met gelijkgestemden.